12.10.2021г. 2пара 1ТМ. Дисциплина ОДБ. 07. Физическая культура

Преподаватель Долгополый В.В.

Тема занятия . Настольный теннис. Совершенствование приема подач со смешанным вращением, подрезка, удары.Техника приема подач с нижним и смешанным вращением мяча. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Учебная игра.

Вид занятия теоретическое

1. Образовательная цель: Научить элементарным приемам техники игры в настольный теннис. Совершенствование приема подач подрезки и вращения.

2 Развивающая : Развитие быстроты, ловкости и координации движений в настольном теннисе.

3. Воспитательная: Способствовать развитию чувства товарищества, дружеского участия, ответственности, дисциплинированности, взаимопонимание между студентами и преподавателем.

**Подача**

Подача является первым разыгрывающим ударом и с нее начинается розыгрыш очка. Поэтому очень важно правильно выполнить подачу. Подача – единственный технический прием, который выполняют почти из статического положения и который не зависит от действий соперника. Техника выполнения подач состоит из двух частей: подброса мяча и самого удара. Рассмотрим основные правила выполнения подачи. Мяч подбрасывается с открытой ладони, при этом большой палец отставлен в сторону, а остальные четыре пальца вытянуты и плотно сомкнуты. Обязательно следи, чтобы рука с мячом не опускалась ниже уровня стола, не пересекала продолжение задней линии стола и не находилась бы над столом – в этом случае подача будет считаться неправильно поданной. Мяч подбрасывается на любую высоту, но не ниже 16 см, так чтобы соперник мог его увидеть, и было удобно замахнуться и 11 выполнить подачу. С помощью подачи мячу можно придавать различные направления вращения. Подача - это первый удар по уязвимому месту противника, первый шаг к выигрышу. Подачу относят к активным средствам нападения, к средствам борьбы за инициативу. В наши дни наиболее эффективными считают короткие подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями, к которым прибегают только в тех случаях, когда соперник не может начать атакующие действия. Используют их в сочетании с быстрыми длинными подачами для достижения эффекта неожиданности. Разновидности подач. 1 Подача слева с низким подбросом При подаче слева можно довольно точно учесть ситуацию на всем столе. Эту подачу можно использовать при игре и горизонтальной и вертикальной хватками, поэтому спортсмены, применяющие атаку и подрезку двумя сторонами ракетки, выполняют эту подачу достаточно часто. Исходное положение при подаче слева в левой части стола, примерно в 30 см от стола, однако можно регулировать эту стойку в зависимости от роста спортсмена. Правая нога немного впереди, левая немного сзади. Туловище слегка наклонено влево. Ладонь руки, на которой лежит мяч, выпрямлена, мяч – в центре ладони; она расположена за задней линией, причем немного выше поверхности стола. Такая стойка благоприятна для поворотов туловища, что позволяет координировать движение туловища и предплечья, в результате чего увеличиваются скорость и сила подачи. В общем, при подаче мячей различного характера одним и тем же способом стойка и подготовительные движения должны быть по возможности одинаковы. Тогда сопернику по подготовительной фазе трудно предусмотреть, куда будет послан мяч, а это соответственно увеличивает трудность приема подачи.

1.1 **Подача слева быстрых длинных мячей с верхним вращением** Основные движения: a) исходное положение и подготовительная фаза к подаче такие же, как мы уже говорили. Мяч легко подбрасывается вверх; одновременно с этим руку с ракеткой отводят назад для замаха, плечо естественно опирается на правую сторону туловища; b) удар выполняют по опускающемуся мячу, когда он находится ниже сетки. Осью для руки, держащей ракетку, является локоть. При 12 горизонтальном движении предплечье развивает усилие вперед для удара по мячу; c) при соприкосновении с мячом плоскость ракетки немного наклонена вперед; ракетка соприкасается с мячом верхней частью – чуть выше середины, в результате чего мяч быстро движется вперед, причем с определенным верхним вращением; d) после отрыва мяча от ракетки отскок должен совершиться вблизи задней линии стола.

1.2 **Подача слева медленных коротких мячей** Основные движения: a) подготовительная фаза такая же, что и при предыдущей подаче. Отличие лишь в том, что руку для замаха сначала отводят назад-вверх; b) когда мяч снижается до уровня несколько выше сетки, игрок предплечьем выполняет движение вперед-вниз, плоскость ракетки отклонена назад и соприкасается с мячом чуть ниже середины c) первый отскок мяча в середине стола, после чего он, перелетев через сетку, падает на половине соперника около сетки. Подачу медленных коротких мячей применяют в сочетании с подачей резких, быстрых длинных с верхним и нижним вращением или длинных мячей с боковым верхним и нижним вращением. Требования к подготовительной фазе для выполнения подач коротких и длинных резких мячей одинаковы. Посылая легкий короткий мяч, рвение рукой делают неожиданно, чтобы соперник готовился принять длинный быстрый мяч; и наоборот, если соперник приготовился принимать легкий короткий мяч, выполняют подачу длинным быстрым ударом. Эти движения должны быть быстрыми и гибкими.

1.3 **Подача слева быстрых мячей с нижним вращением** Основные движения: a) большой палец с силой надавливает на левый край ракетки, чтобы плоскость ее немного запрокинулась назад. Перед подачей предплечье отводят назад-вверх для замаха; b) удар по мячу выполняют, когда мяч опускается ниже сетки. Предплечье быстро движется вперед-вниз и с силой выполняет удар по мячу. Ракетка соприкасается с мячом нижней частью середины, в результате мяч стремительно движется вперед с определенным нижним вращением; c) в момент соприкосновения ракетки с мячом кисть должна слегка усилить движение удара; d) первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола. 13

1.**4 Подача слева с правым боковым верхним и нижним вращением** Основные движения: a) исходное положение такое же, как было описано раньше. После того как мяч подброшен, рука с ракеткой движется влево-назад и вверх для замаха. При замахе плоскость ракетки слегка отклонена назад, кисть соответственно сгибается, ручка ракетки направлена вниз, чтобы кисти было удобно приложить усилие; b) рукой с ракеткой выполняют маховое движение слева-сзадивверх направо-вперед-вниз; при соприкосновении с ракеткой мяч как бы скользит по нижней части ее от левого края к правому; c) рука с ракеткой совершает замах слева-сверху перед туловищем направо-вниз; при соприкосновении с ракеткой мяч скользит слева-снизу к середине плоскости; d) если подают длинные мячи, то первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола; если подаются короткие мячи, то около сетки на половине соперника.

1.**5 Подача слева с нижним вращением и без вращения** Основные движения: a) исходное положение то же, что и раньше. Эту подачу предпочитают игроки, пользующиеся горизонтальной хваткой. При соприкосновении с мячом ракетка расположена вертикально, мяч как бы скользит по ней снизу вверх, причем сила прилагается в направлении вперед-вниз, чтобы придать мячу вращение; b) при касании мяча плоскость ракетки расположена вертикально, отталкивает мяч, чтобы не придавать ему вращения.

2 **Подача справа с низким подбросом мяча**. При подаче справа с низким подбросом мяча спортсмен может стоять либо лицом к столу, либо боком. Когда соперник довольно слабо играет на правой стороне стола, спортсмен может, находясь в стойке справа, послать мяч на его правую сторону, чтобы именно справа найти возможность для атаки. Если у соперника слабая игра на левой стороне, можно, находясь слева, послать мяч из положения вполоборота направо на его левую сторону и выждать момент для атаки слева. Подача справа гибче и естественнее, чем подача слева, и игроки, пользующиеся вертикальной хваткой при подаче справа, могут сполна использовать роль плеча и кисти. Где бы ни находился спортсмен – у правой половины стола или вполоборота у левой при подаче справа, как правило, левая нога находится впереди, а правая – сзади, туловище слегка наклонено 14 вправо, колени немного согнуты, верхняя часть туловища чуть-чуть наклонена вперед. Рука с мячом находится перед туловищем, рука с ракеткой – за рукой с мячом – это часто встречающееся исходное положение для подачи справа.

2.1 **Подача справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением** Основные движения: a) исходное положение такое же, как было описано раньше. В то время как рука с мячом подбрасывает мяч вверх, рука с ракеткой делает замах назад-вправо-вверх. При отведении назад для замаха предплечьем кисть должна быть расслаблена, плоскость ракетки расположена почти вертикально; b) когда мяч достиг высшей точки взлета и начинает опускаться, плечо приводит предплечье в движение – оно движется сзади-справаналево-вперед, одновременно справа налево поворачивается туловище; c) в момент, когда ракетка касается мяча, большой палец сильно надавливает на левый край ракетки, одновременно кисть энергичным движением как бы встряхивается вперед, ракетка в правой части соприкасается с мячом по направлению к верхней части в центре ракетки; d) так как мяч после отскока от ракетки обладает довольно интенсивным правым боковым верхним вращением, то, перелетев через сетку, он движется вперед по диагонали в правый угол площадки соперника.

3 **Подача с высоким подбросом** Главная особенность этой подачи заключается в том, что мяч подбрасывается на высоту 2 – 3 м и выше; по сравнению с подачей с низким подбросом здесь для падения мяча требуется более длинный отрезок времени. Этой подачей создается довольно медленный ритм игры; если соперник не привык к такой подаче, то ему довольно трудно принять ее. Мяч подбрасывают высоко, поэтому опускается он быстро, тем самым увеличивается сила воздействия мяча на ракетку, а также скорость движения руки и внезапность подачи. Хорошая подача обычно создает благоприятные условия для начала атаки или перехвата инициативы. При подаче с высоким подбросом прежде всего нужно обращать серьезное внимание на устойчивость полета мяча, стараться, чтобы мяч был брошен вверх как можно более вертикально, чтобы он опустился впереди-справа от спортсмена. Для этого при подбросе 15 локоть руки с мячом нужно приблизить к левому боку и с силой подбросить мяч вверх. Нужно следить также, чтобы точка удара по мячу не находилась слишком далеко от тела спортсмена. Лучше ударить по мячу примерно в 15 см перед собой. Важно научиться делать рукой и плечом замах назад, чтобы уверенно управлять мячом.

3.1 **Подача с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо** Наиболее часто встречается подача справа с высоким подбросом мяча с левым боковым нижним вращением и левым боковым верхним вращением; с высоким подбросом выполняется подача справа длинных быстрых мячей по прямой линии; с высоким подбросом выполняется подача справа коротких мячей (включая короткие мячи с боковым верхним и нижним вращением и без вращения) и т. д.

3.2 **Подача из стойки вполоборота вправо мячей с левым верхним боковым и левым нижним боковым вращением** Основные движения: a) исходное положение такое же, как и при подаче с низким подбросом. Когда мяч достигнет высшей точки взлета и начнет опускаться, руку с ракеткой отводят вправо-вверх, плоскость ракетки вертикальна, готова к удару по мячу; b) при подаче мячей с левым боковым верхним вращением как только мяч опустится до высоты, близкой к начальной, рука с ракеткой делает замах справа-сверху налево-вниз. Мяч как бы скользит по ракетке от середины к правому краю; c) при подаче мячей с левым боковым нижним вращением рука с ракеткой выполняет замах справа-сзади-сверху влево-впередвниз. Мяч скользит по нижней части ракетки справа налево.

3.3 **Подача в положении приседа** Спортсмены, пользующиеся горизонтальной хваткой, довольно часто прибегают к этой подаче главным образом потому, что горизонтальная хватка позволяет достаточно полно использовать гибкость предплечья и кисти. Эта подача принадлежит к подачам верхнего типа. При выполнении ее ракетка обычно соприкасается с мячом в его верхней части. Следовательно, характер вращения мяча может быть не таким, как при подаче с нижним вращением. Например, когда в положении приседа мяч посылается с правым боковым верхним и нижним вращением и когда через сетку опускается на сторону соперника, он движется вперед по диагонали не на правую, а на левую половину площадки соперника, вследствие чего в решающий момент соревнований, если спортсмен применяет подачу в положении приседа, соперник не может приноровиться к ней и посылает ответный высокий мяч или допускает ошибку. 16 Выполняя эту подачу, прежде всего нужно следить, чтобы мяч подбрасывался вверх под углом не больше 45°, иначе засчитывается нарушение правил. Важно также внимательно следить за моментом удара по мячу – как правило, по мячу ударяют тогда, когда он опускается до уровня немного выше сетки. Необходимо сочетать подачу с резкой атакой. Например, если ракетка находится в правой руке, и хорошо получаются резкие атаки справа, то можно, стоя слева у стола, правой рукой выполнять подачу в положении приседа. Если спортсмен владеет атаками слева и справа, то лучше выполнять подачу, стоя на линии середины стола вполоборота вправо.

**Домашнее задание:**

1. Подготовить информацию по теме: Правила игры в настольный теннис.
2. Самостоятельно **выполнить** (описать в конспекте) комплекс из 10 упражнений для развития координации движений.
3. Выполненное задание сфотографировать(или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя 201964@mail.ru до 28.10.2021г.

**Литература основная**:

1. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У//. 2009. – 382с.

2. Андреев С.Н. Футбол – Твои игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 266с.

4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

5. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.

6 Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989. – 48 с..